2009-10年度今治ロータリークラブ週報　No.8

第８回例会報告（8月27日）

【　出　席　報　告　】

・会員数　５５名　・出席数　３９名　・欠席数　１６名
・当日出席率　８６．０４％　・前々回修正出席率　１００％
＜欠席会員＞原(竜)、檜垣(俊)、檜垣(巧)、近藤(浩)、近藤(正)、竹田、
〔免除会員〕青野、原(真)、原田、門田、松本、宮本、村上(敬)、坂本、八木、渡邉(一)
＜8/6欠席補填＞(8/4今治南)飯、松木、白石　(8/10今治北)近藤(正)、松田、村上(修)、横井

◇幹事報告・９月のロータリーレートは１ドル＝94円です。
・その他回覧物：月見夜間例会のご案内、清掃奉仕・早朝例会のご案内、今治３RC合同ゴルフ大会のご案内、75周年出欠、その他。
◇親睦活動委員会・愛媛県内RC親善軟式野球大会のお知らせ

会員卓話　有限会社阿部林業開発　常務取締役　阿部真弓氏　「天職」

阿部真弓氏は、有限会社阿部林業開発 リサイクル商品部 販路開拓の仕事と並行して、エアロビクスダンスインストラクターの顔を持つ。天職として、インストラクターを18年間続け、インストラクターとしての現在の活動内容や、今後の展開についての卓話となった。▼私は、今治RCに入会させていただき早９ケ月が過ぎようとしています。会員の皆様に、いろいろとお声をかけていただいただき、毎回例会を楽しみに出席させていただいています。今後も頑張ってまいります。どうぞ、宜しくお願いいたします。▼まず、エアロビクスダンスエクササイズの説明をさせていただきます。①1960年代に ケネス・H・クーパー博士が、NASAエアロビクス運動を開発し名づけました。②ジャッキーソーレンセンが音楽を用いて、ダンスに結びつけたエアロビクスダンス・プログラムを開発。音楽に合わせて仲間と楽しく動くエクササイズは、女性の間に広がります。③1979年には、映画俳優であるジェーン・フォンダがビバリーヒルズにスタジオ「ワークアウト」を開設して、さらにファッショナブルな要素が高まります。彼女の知名度と相まって、‘エアロビック・ダンス・エクササイズ’として爆発的に流行するようになりました。④そして日本では今日でも、「スポーツクラブのプログラムの主流 プログラムはエアロビクスダンス」という状態が続いています。では、エアロビクスダンスを実際行うと、どんな効果が得られるのでしょうか？ (1)心肺持久力の向上 (2)メリハリのある身体づくり (3)しなやかな筋肉づくり (4)ストレス解消　今治RC会員の皆様の会社の従業員の方々も、私のレッスンに参加していただいています。１日の仕事の疲れをリフレッシュし、翌日の仕事のかてとしていただいているのだと思います。▼現在では、インストラクターとしてだけでなく、AFAA　JAPAN（アメリカフィットネス＆フィットネス協会）という、フィットネスの教育団体に属し、インストラクター対象の勉強会の講師としても活動している。（例会卓話時、実際に参加者に運動指導している様子の映像を見、簡単な指体操の指導をさせていただいた）▼最後に、長々と、取り留めのないお話を聞いていただき、退屈なお時間であったと思いますが、私という人間を少しでも知っていただければと思い、お話させていただきました。ご清聴ありがとうございました。

＜ゲスト＞　大阪うつぼRC　桑森ひとみ様〈弁護士〉

次回例会（9月3日）

【　国際奉仕委員会アワー　】

＜会員誕生祝＞ 高木　幹男氏（９／７）
＜夫人誕生祝＞ 菅　主浩氏（９／１３）
＜結婚記念祝＞ 村上　裕一氏（９／１４）
＜入会記念祝＞ 栗西　伸彰氏（９／１１）

〔　国際ホテル　〕